

Най-добрите съвети на Каролин за съставяне на план на играта при хронично възпалително заболяване

ADVANTAGE
HERS 

Каролин Возняcki е спортистката от най-висок ранг, за която е известно, че е с диагноза ревматоиден артрит, докато все още играе професионален тенис. Тук тя обобщава най-добрите си съвети за съставяне на дългосрочен план на играта за заболяването.

Важно е да приемете активна роля при преживяването Ви с болестта през всички етапи от живота. Ето само няколко аспекта, от които трябва да се възползвате...

1 Опознайте себе си

Това е Вашето тяло, така че това са Вашите правила. Когато за първи път изпитвах симптоми и когато получих диагнозата си, изследвах състоянието си задълбочено. Мисля, че е важно да бъдете информирани и да разполагате с подходящите помощни средства, за да можете да се застъпвате за собствената си кауза.

2 Говорете с Вашия екип за здравни грижи

Едно от най-добрите неща, които можете да направите, е да съставите план за лечение и контрол, специално съобразен с Вашите уникални нужди! Всички ние сме толкова различни и е от решаващо значение да поддържате редовна връзка с Вашия медицински специалист, за да се уверите, че Вашият план на игра е актуален. Повече информация за хроничните възпалителни заболявания*, като ревматоиден артрит, аксиален спондилоартрит, псориазис, както и псориатичен артрит и псориатичен артрит, които да помогнат да се възползвате максимално от разговорите си със специалист, са налични на: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

3 Проследявайте Вашите симптоми/отключващи събития/усещания в дневник

Намирам за полезно да проследявам симптомите на моя ревматоиден артрит. В природата ми е да си налагам да правя усилия, а понякога и да стигна твърде далеч, което може да завърши с обостряне при мен, така че е важно да се видят преките резултати от всички действия, които извършваме. Проследявам всичко (симптоми и не само) – включително храна, упражнения, ниво на стрес, дали съм уморена или с болки и много други неща.

4 Но също така и направете планове за бъдещето си

Основните причини за оттеглянето ми от тениса бяха, че исках да продължа обучението си в Харвард, да работя в тясно сътрудничество с жени, които живеят с хронични възпалителни заболявания, да поддържам осведомеността и изследванията и да помисля за създаването на семейство. Толкова съм развълнувана от това, което ми предстои.

5 Говорете с други хора с подобно на Вашето положение

Да имам подкрепа и да мога да предложа подкрепа на общността с ревматоиден артрит означава всичко за мен от момента на диагностицирането ми. Ако живеете с хронично възпалително заболяване, като ревматоиден артрит, аксиален спондилоартрит, псориатичен артрит или псориазис, има толкова много онлайн форуми, групи за подкрепа и благотворителни организации, в които можете да се включите и които ви позволяват да се срещнете с вдъхновяващи хора, живеещи с подобни състояния.

6 Винаги поддържайте близост с приятелите и семейството

Моето семейство, приятели и съпругът ми Дейвид са непоклатимите ми опори! Те ми помагаша в най-лошите ми моменти и празнуваха най-хубавите моменти с мен. Имаше дни, в които бях спечелила тенис мачове и дни, в които не можех да стана физически от леглото. Те не винаги разбираха какво се случва с тялото ми, но бяха до мен през цялото това изпитание.



7 Приемайте нещата каквито са

Думите „Advantage Hers“ са отклик на личните ми преживявания, защото в някои дни, както в тениса, ще имам надмощие, но в други не. Ето какво е да живееш със състояние като ревматоиден артрит. Има сутрини, когато понякога се чувствам готова се заема с всичко; но други дни просто трябва да си почина – ключът е да слушаш тялото си и да си прощаваш, ако трябва да забавиш темпото.

8 Advantage Hers – бъдете информирани

Ангажирайте се в [#AdvantageHers](https://www.advantagehers.com), като споделите собствените си истории.

Последвайте ме в:
Instagram: [@carowozniacki](https://www.instagram.com/carowozniacki);
Twitter: [@CaroWozniacki](https://twitter.com/CaroWozniacki);
Facebook: [Caroline Wozniacki](https://www.facebook.com/CarolineWozniacki)

За повече информация посетете:
[AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

*За хронични възпалителни заболявания, като ревматоиден артрит, аксиален спондилоартрит, псориатичен артрит и псориазис
Хроничното възпаление е дългосрочно възпаление – когато имунната система разпознава и премахва вредни стимули – продължаващо на места в няколко месеца до години.¹ Хроничното възпалително заболяване е обширно и развиващо се описание за състояния, свързани с хронично възпаление. UCB съсредоточава определението на хроничните възпалителни заболявания върху ревматоиден артрит, аксиален спондилоартрит, псориатичен артрит и псориазис, тъй като това са болестните състояния, за които UCB се опитва да внесе подобрение в живота на пациентите.

Използвана литература:

1. Pahwa R, Jialal I. Chronic Inflammation. StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/>. Accessed January 2020.